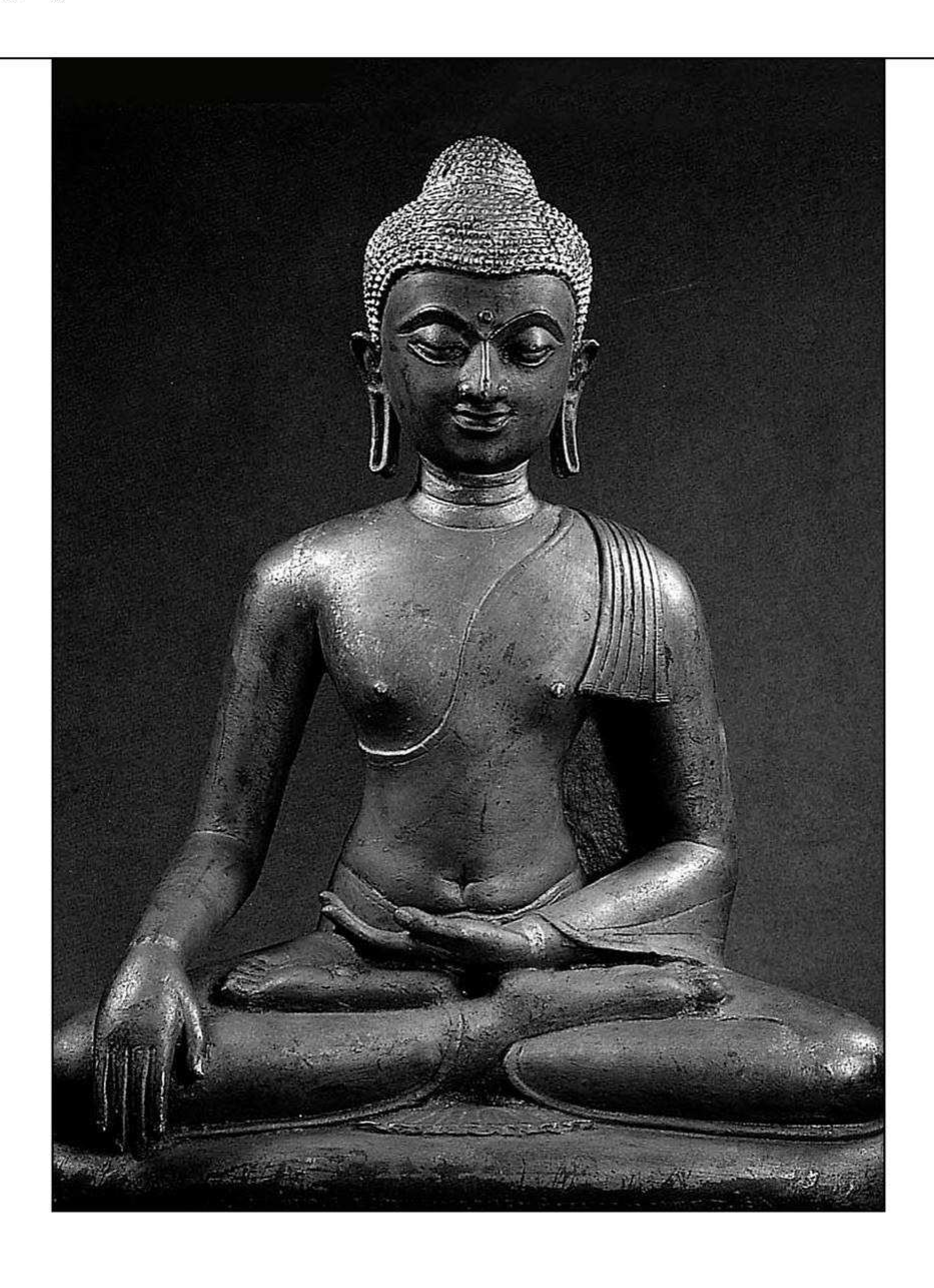
Dhammadūta

Jahrgang 15, Nr. 2 – Oktober 2011



Inhalt

Liebe Dhammafreunde,

die 30. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Pavāraṇa*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen nordindischen Monsunzeit, auf der den Mönchen eine Robe – die *Kaṭhina*-Robe – übergeben wird. Zu Zeiten des Buddha wanderten die Mönche das ganze Jahr umher und verbreiteten seine Lehre. Dieses Verhalten stieß während der Regenzeit bei der Bevölkerung auf Missmut, da sie das Gras zertraten, die Pflanzen beschädigten und viele kleine Lebewesen zerstörten. Darüber hinaus war die Gefahr, krank zu werden, in dieser Zeit sehr groß. So ordnete der Buddha an, dass sie während der Regenzeit an einem festen Ort zu bleiben hatten. Daran halten sie sich weitgehend heute noch. Nach dieser Zeit – am sog. *Kaṭhina*-Fest – bringen die Laienanhänger/innen den Mönchen alles, was sie zum Leben brauchen: Speisen, Getränke, Medikamente, Öl für die Lampen, Streichhölzer und Räucherstäbchen. Die Mönche ihrerseits benutzen die Abgeschiedenheit zur inneren Einkehr und Meditation. Sie brauchen aber nicht in die Ferne zu reisen, um am *Kaṭhina*-Fest teilzunehmen. Das **Buddhistische Kloster** *Wat Sanghatan Deutschland* in Berlin-Schöneiche feiert es am Sonntag, den 30. November 2011 Nähere Informationen erhalten Sie unter info@sanghathan.de oder (030) 65076397.

Sāmaṇerī Agganyāni, die Leiterin der *Theravāda*-AG, widmet sich weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*, kann aber – wie sie schreibt – nur die Veranstaltungen und Ereignisse bekannt geben, die ihr mitgeteilt werden. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der Theravāda-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.budd-ges.de, der Website der *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

In dieser Ausgabe geht es um die Frage, ob man sich als verantwortungsbewusster Bürger einer Gesellschaft angesichts der zunehmenden Armut, Hungersnöte, Umweltzerstörung, Naturkatastrophen etc. ruhig zur Meditation niedersetzen und allen Menschen Glück wünschen

sollte, oder/und ob man nicht lieber aktiv zur Behebung derartiger Missstände beitragen sollte. Diese Fragestellung hat zu den unterschiedlichsten Überlegungen geführt, die Sie gerne (kurz) kommentieren dürfen. Interessante Beiträge zu dieser Thematik können Sie auch in der Veröffentlichung von Bhikkhu Bodhi, *Wege in die Zukunft*, lesen, die vom Theravāda-Netz der Deutschen Buddhistischen Union 2007 herausgegeben wurde~~n~~. Er entwickelt darin unter anderem „eine buddhistische Sozialethik für das neue Jahrhundert". Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Dr. Marianne Wachs für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2012 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**Toleranz**" vorgesehen. Reicht es aus, die goldene Regel zu befolgen: „Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu" oder sollte man sich vielmehr an die von Bernhard Shaw hervorgebrachte Kritik: „Behandle andere nicht, wie du möchtest, dass sie dich behandeln. Ihr Geschmack könnte nicht derselbe sein" halten? In wieweit sollte und kann man anderes (Fehl-!) Verhalten tolerieren? Ist die buddhistische Ethik wirklich für alle Menschen in jeder Lebenslage die einzige Möglichkeit, verantwortungsbewusst zu handeln? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis zum 15. Februar 2012** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)

Joachim-Friedrich-Str. 21

10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail:
helmtrud.rumpf@gmx.net

Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

Ich und der Rest der Welt

Vor etwa 2550 Jahren, als der Buddha in Nordindien seine Lehre von den „Vier Edlen Wahrheiten“ – der Wahrheit vom Leiden, von der Leidensentstehung, der Leidenserlösung und dem zur Leidenserlösung führenden Achtfachen Pfad – verkündete, hat sich das Problem des Umweltschutzes noch nicht in dem Maße wie heute gestellt, so dass er zum Schutz der Umwelt keine konkreten Anweisungen gegeben hat. Seine auf praktische Erfahrungen ausgerichtete Geisteshaltung ermöglicht es jedoch, aus seinen Unterweisungen auch heutzutage in einem ganz anderen Kontext Schlussfolgerungen für unser Verhalten in Bezug auf unsere Umwelt zu ziehen.

Wie lässt sich nun die von dem Buddha verkündete Lehre charakterisieren? Der junge, gut ausgebildete Fürstensohn Siddharta Gautama – der zukünftige Buddha – wurde bei einer Spazierfahrt außerhalb des Palastes damit konfrontiert, dass andere Menschen trauern, hungern, krank werden und sterben. Er war zutiefst betroffen, als er hörte, dass auch ihm dies alles widerfahren könnte. Da begegnete ihm ein Asket, der auch angesichts dieses Leidens glücklich zu sein schien. Also beschloss Siddharta, seine Familie zu verlassen, um in der Einsamkeit des Waldes nach einem Ausweg aus diesem leidvollen Leben zu suchen. Heutzutage würden wir sagen: Der Fürstensohn hatte das behütete, zivilisierte, angenehme Leben am Hofe seines Vaters satt und wollte in der Ruhe und Einsamkeit der Natur das „wahre“ natürliche Leben am eigenen Leibe erfahren und eine Erklärung und einen Ausweg aus dem leidvollen Leben finden, das allen Menschen beschieden ist. Siddharta Gautama erlangte unter einem Bodhi-Baum Erleuchtung, d.h. er fand einen Ausweg, und wurde zu einem Buddha, zu einem Erwachten. Aus dieser Geschichte – möge sie nun historisch nachweisbar sein oder nicht – lässt sich schließen, dass unsere natürliche Umwelt zur individuellen geistigen Entwicklung notwendig ist. So sollte aus buddhistischer Sicht diese „Ruhe und Einsamkeit der Natur“ als persönliches Rückzugsgebiet für Nonnen und Mönche sowie für die eigene spirituelle Praxis heute mehr denn je bewahrt und geschützt werden.

Der Bodhi-Baum, unter dem der Buddha Erleuchtung erlangte, nimmt deshalb eine besondere Stellung in der Natur ein. Aber auch andere große Bäume und Felsen oder Steine werden im asiatischen Raum geschützt, weil sie mit dem Buddha assoziiert werden. In Thailand haben beispielsweise buddhistische Mönche in den 80er Jahren eine Bewegung zum Schutz der Bäume ins Leben gerufen. Sie praktizieren eine sog. Baum-Ordination, d.h. dem Baum wird – ähnlich wie bei der Aufnahme von Novizen – ein gelb-orangenes Tuch umgewickelt, so dass er symbolisch zu einem Mitglied der Mönchsgemeinde wird. Dadurch ist er automatisch vor dem Abholzen geschützt. Darüber hinaus dient der Wald den Tieren – die aus buddhistischer Sicht ebenso wie die Menschen ein Recht auf die Unversehrtheit ihres Lebens haben – als Rückzugsgebiet. Tiere werden jedoch in den buddhistischen Ländern Asiens in der Regel nicht gepflegt oder gefüttert wie in Europa, sondern ihrem Schicksal überlassen. Als ein sterbendes Reh eines Tages zum *Buddhistischen Haus* in Berlin kam, wurde ein Arzt geholt, der es einschläfern wollte. Ein singhalesischer buddhistischer Mönch lehnte dies jedoch ab – er achtete das Leben des Tieres genauso wie das eines sterbenden Menschen – und rezitierte neben dem Tier buddhistische Texte, bis der Sterbeprozess abgeschlossen war. Diese Rezitation soll eine heilsame Wirkung auf das Unterbewusstsein des sterbenden Tiers ausüben, auch wenn dieses deren Inhalt nicht versteht.

Das Tier ist ebenso wie der Mensch ein Teil der Natur bzw. der Umwelt, in die sie hineingeboren werden. Beide sind als Lebewesen in sie eingebunden und von ihr abhängig. Um zu überleben, sind sie auf die Hilfe anderer Menschen und Tiere angewiesen. Würde beispielsweise eine Mutter den Säugling nicht stillen, windeln und versorgen, würde er in kürzester

Zeit verhungern. Von ihr und anderen Menschen lernt er Sprechen, Laufen, Lesen und Schreiben, ein Handwerk oder einen Beruf. Ein Bauer nutzt die Tiere für seine täglichen Verrichtungen, er lebt von der Milch der Kühe und von den Produkten des Feldes. Er verkauft Fleisch, Obst und Gemüse auf dem Markt, um Kleidung zu erwerben. Bäume liefern ihm das Holz für seine Möbel, der Brunnen liefert ihm sein Trinkwasser. Heutzutage kaufen wir Obst, Gemüse usw. in Geschäften, so dass der direkte Zusammenhang mit unsere Umwelt leicht verloren geht. Allein schon aus rein egoistischen Gründen sollten wir unsere Umwelt schützen, da wir auch in Zukunft von ihr abhängig sein werden. Schädigen wir die Natur, so schaden wir uns damit selbst. Dieser Schutz unserer Umwelt beginnt damit, dass wir bewusster damit umgehen, denn sie ist die Lebensgrundlage für Menschen und Tiere. Der Dalai Lama sagte einmal: „Nicht die Natur muss repariert werden. Wir müssen unser Verhalten im Umgang mit der Natur ändern."

Wir sollten unsere Umwelt schützen wie uns selbst. Jeder Einzelne trägt aus buddhistischer Sicht mit Verantwortung für die Umwelt, weil er Teil eines miteinander verwobenen Ganzen ist. Die von dem Buddha verkündete „Lehre von der Bedingten Entstehung" besagt, dass alle das Dasein ausmachenden körperlichen und geistigen Phänomene in irgend einem bedingten Verhältnis zueinander stehen und sich folglich aufeinander auswirken. Allein deshalb hat jedes einzelne Individuum teil am Wohl und Wehe der gesamten Welt.

Welche Grundhaltung unserer Umwelt gegenüber wäre also notwendig, damit es allen Wesen gut geht? Wir sollten ein bewussteres Leben führen. Dazu gehört, dass wir begreifen, dass wir nur dank anderer Menschen, Tiere und natürlicher und kultureller Güter dieser Erde überleben. Wir sollten dankbar für diese Überlebenshilfe sein und diese Lebensgrundlage für alle erhalten und schützen. Nicht nur wir selbst, sondern alle Menschen benötigen die Ressourcen unserer Umwelt. So sollten wir nicht aus egoistischen Gründen – weil wir Geld haben oder es vielleicht eher verdienen als andere!!! – zum Nachteil anderer unsere Umwelt zerstören. Mit welchem Recht profitieren einzelne Personen, Bevölkerungsgruppen oder Länder von den Ressourcen der Umwelt, ohne an den Rest der Menschheit zu denken? Sie vergessen beispielsweise, dass der Müll und die Luftverpestung der reichen Länder nicht die Umwelt der armen Länder belasten darf, dass die Nahrung der Bevölkerung in den Küstenregionen durch die Hochseefischerei nicht zerstört werden darf, dass Papier und Holz in den Industrienationen nicht zur Abholzung der Wälder führen darf usw.

Erkennt der Mensch sich als bedingter Teil eines ökologischen Gesamtsystems, so kann er mit Hilfe bestimmter Meditationsübungen eine altruistische Geisteshaltung entwickeln. Während der Meditation – also in einem geschützten Raum – wird schrittweise liebevolle Zuneigung, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (nicht jedoch Gleichgültigkeit!) unterschiedslos gegenüber Freund und Feind aufgebaut. Diese Haltungen orientieren sich dann nicht mehr an bestimmten Objekten, sondern entstehen aus sich selbst heraus. Sie werden mit der Sonne verglichen, die immer vorhanden ist, auch wenn wir sie nicht sehen, und die unterschiedslos auf alle Phänomene strahlt, mögen sie nun „gut" oder „schlecht" sein. Diese in der Meditation vorweggenommenen geistigen Einstellungen wirken sich dann allmählich auf unser alltägliches Leben und folglich auch auf unsere Umwelt aus. Ändern wir so unsere Einstellung uns selbst und unserer Umwelt gegenüber, so schützen wir nicht nur uns, sondern auch alle anderen Lebewesen vor leidvollen Erfahrungen und tragen dazu bei, dass alle Menschen etwas glücklicher leben. Damit wäre eines der Ziele der Buddhalehre verwirklicht, nämlich „zum Wohle aller Wesen zu wirken".

Vijayā

* * *

Wenn dieses ist, ist jenes

In den frühen buddhistischen Schriften finden wir wenig direkte Aussagen zur Umwelt, doch statt dessen werden dort eine Menge Grundsätze vertreten, welche sich auf das schwierige Verhältnis Mensch – Umwelt sehr gut anwenden und aus denen sich Handlungsanweisungen gewinnen lassen.

Das Fehlen direkter Aussagen zum Verhältnis Mensch-Umwelt ist darauf zurückzuführen, dass es dem Buddha ausschließlich darum ging, das Leiden endgültig zu beenden. Alles, was gesagt wird, zielt in letzter Konsequenz auf dieses große Ziel ab. Und dennoch: Der *Dhamma* bietet keine egoistischen Lehren, mit denen jeder Einzelne für sich allein spirituell an sich arbeitet und dabei weder die Mitmenschen noch die Umwelt beachtet. Eine solche Meinung, wie sie auch heute noch von einigen (zum Glück längst nicht mehr allen!) Strömungen des *Mahāyāna* und deren Vertreter/innen hinsichtlich des *Theravāda* geäußert wird, ist weit ab von der Wahrheit. Sie trifft, egal, wie man es wendet, nicht zu.

Dies wird z.B. offensichtlich, wenn man sich eine im Pāli-Kanon immer wieder erscheinende Kurzformel näher betrachtet. Aus ihr ergibt sich die Konsequenz, dass man sich um das Wohlergehen von Lebewesen und Umwelt kümmern muss, auch wenn man im Rahmen eines traditionellen *Theravāda* keinen *Bodhisattva*-Eid geleistet hat und den Terminus *Bodhisattva* bloß auf Buddha Gotama bezieht[1].

Die im Pāli-Kanon oft auftauchende Kurzformel lautet: „Wenn dieses ist, ist jenes, durch das Entstehen von diesem entsteht jenes. Wenn dieses nicht ist, ist jenes nicht; durch die Aufhebung von diesem verschwindet jenes“. Diese kurze Formel, die nicht so betont wie die Lehre von der Bedingten Entstehung auf den Menschen bezogen ist, konstatiert aber ebenso wie die eben genannte Lehre, dass in der Wirklichkeit alles – Menschen, Dinge und abstrakte Phänomene – nur bedingt existiert. Dies bedeutet, dass es immer andere Phänomene – auch andere Lebewesen – geben muss, wenn etwas Bestimmtes entstehen soll. Aus deren Vorhandensein und auch deren Handlungen ergeben sich die Bedingungen für das Entstehen von etwas anderem. Das Entstehen, der Prozess der Veränderung (ein eigentliches Beharren gibt es für den Menschen im Grunde nicht, nur permanente Veränderung[2]) und das Aufhören eines Phänomens ist von der Interaktion eines Bündels von anderen Phänomenen abhängig. Ohne diese anderen Phänomene gäbe es das eine nicht.

---

[1] Ich habe ihn geleistet und halte mich auch daran, aber man darf einen solchen Bodhisattva-Eid auch nicht falsch verstehen: Wenn man rezitiert: „Alle Wesen unzählig gelobe ich, zu befreien.“, dann muss klar sein, dass man in dem Moment, in welchem man einen Einblick ins Nirvana/*Nibbāna* hat, bereits alle Wesen befreit hat – denn im Element des Unbedingten gibt es keine leidenden Wesen. Alle Lebewesen einschließlich der eigenen Person gehören zum Bedingten, sind bedingt entstanden und vergehen wieder. Wenn sich die Theravāda-AnhängerInnen bewusst machen könnten, dass sie, wenn sie das spirituelle Ziel erreicht haben und endlich leidfrei auf immer im Unbedingten leben (und sterben), auf dieser Ebene alle Wesen befreit haben, dann dürften sie nicht so viele Schwierigkeiten mit der Mahāyāna-Auffassung vom Bodhisattva haben.

[2] Selbst im kürzesten erfahrbaren Moment gibt es eigentlich kein Beharren, auch wenn der Abdhidhamma dies behauptet. Das sogenannte Beharren in diesem kürzesten Moment (P.: *citta-kkhaṇa*) kann nur deswegen als Beharren verstanden werden, weil die menschliche Wahrnehmungsfähigkeit nicht ausreicht, um einen noch kürzeren Moment in diesem kürzeren zu entdecken – es gibt immer einen noch kürzeren Moment des Entstehens und Vergehens. Allerdings ist die menschliche Wahrnehmungsfähigkeit bei einem *citta-kkhaṇa* an ihre Grenze gelangt und deswegen wird dabei von Entstehen – Beharren – Vergehen gesprochen.

Dies trifft natürlich genauso auf den Menschen zu: Sein Entstehen ist bedingt durch verschiedene physische und geistige Faktoren, sein Leben läuft ebenfalls im Bereich des Bedingten ab und entwickelt sich bedingt, und die verschiedensten Faktoren sind am Ende die Bedingung dafür, dass der Mensch stirbt.

Daraus lässt sich die legitime Schlussfolgerung ziehen, dass alle Gegebenheiten in der Welt – und damit auch das, was man die „Umwelt" nennen kann - voneinander und von den Lebewesen abhängen und nur in dieser Abhängigkeit existieren. Die Kurzformel stellt in der größtmöglichen Reduktion fest, dass in der Realität, so, wie sie erfahren werden kann, keine Wesenheit zu finden ist, die unabhängig von allen anderen entstanden wäre und als autarke Einheit, als Monade existieren könnte. In der alles beherrschenden Interdependenz kann es keine selbständige, isolierte, von Bedingungen unabhängige und selbstherrliche Wesenheit geben. Das Nirvana als das Unbedingte befindet sich außerhalb dieser Interdependenz und ist deshalb davon nicht betroffen.

Auf das Verhältnis der Menschen zur Umwelt bezogen bedeutet eine solche Aussage, dass beide in der verschiedensten Weise miteinander verflochten sind. Das Verhalten der Menschen in ihrer Umwelt beeinflusst diese und die Umwelt wiederum beeinflusst die Menschen. Und das bedeutet: Eine Schädigung der Umwelt schädigt den Menschen. Geht es der Umwelt gut, geht es dem Menschen gut und umgekehrt.

Der Mensch ist, wie sich gerade an dem Gau in Fukushima gezeigt hat, nicht Herr über die Natur. Seine Versuche, die Natur seinen Bedürfnissen zu unterwerfen, schädigen ihn am Ende selbst, und wenn Religionen Aussagen treffen wie: „Macht euch die Erde untertan.", dann erweisen sie sich als zutiefst unfähig, die Gesetze der Wirklichkeit, wie sie der Mensch erfährt, zu erfassen. Sie tragen in ihrer Borniertheit und Unwissenheit kräftig dazu bei, dass der Mensch, welcher versucht, der Umwelt seine Gesetze – die von Gier, Hass und Unwissenheit bestimmt sind – aufzudrücken, Leiden schafft und letzten Endes sich selbst ruiniert. Schließlich hat er es mit seiner Haltung dahin gebracht, dass die Umwelt für ihn und die anderen Lebewesen feindlich wird – und dies bedeutet seinen Untergang.

Der *Theravāda*-Buddhismus bietet noch weitere Hilfestellungen an, die den Menschen zeigen, wie sie am geschicktesten mit der Umwelt umgehen sollten. Eine dieser Hilfestellungen leitet sich aus seiner negativen Ethik her, wie sie sich in den sog. *sīlas*, den Übungsregeln, verkörpert. Zuerst eine kurze Erklärung, was hier „negativ" besagt: Eine negative Ethik ist ganz und gar auf Zurückhaltung ausgerichtet. Sie ist gegen ein proaktives Verhalten, solange dieses von Gier, Hass und Verblendung bestimmt ist. Bei ihr geht es darum, die eigene Person zurückzunehmen, bis eine Freiheit von Gier, Hass und Verblendung erreicht ist. Dazu sollen bestimmte Handlungen unterlassen werden, die auf diesen drei Grundübeln beruhen und sie verstärken. Um dem Hass entgegenzuwirken, soll kein lebendes Wesen geschädigt werden, und um der Gier entgegenzuwirken, soll nichts genommen werden, was nicht gegeben wurde. Es lässt sich leicht einsehen, dass jemand, der sich in dieser Weise zurücknimmt, die Umwelt sehr viel weniger schädigt als jemand, der sich „austobt". Ein Mensch, der sich um Zurückhaltung bemüht, wird viel mehr seine Vernunft bei seinen Handlungen einsetzen. Er wird sich immer vor einer Tat fragen, ob er mit dieser Tat jemanden schädigt, ob er mit der Tat der Gier oder dem Hass Nahrung zuführt. Er ist viel eher in der Lage, erst einmal innezuhalten und das, was er tun will, nach seinen heilsamen oder unheilsamen Konsequenzen für sich, aber auch für die Umgebung (von der er ja nicht getrennt werden kann!) zu betrachten – und damit ist er nicht so sehr in Gefahr, die Umwelt und damit letzten Endes sich selbst zu schädigen.

In den Rahmen des ersten *sīla* lassen sich eine Menge Dinge stellen, welche die Welt betreffen, auch wenn es unmittelbar „nur“ darum geht, vom Töten abzustehen. Es bedeutet nämlich nicht nur, dass man weder Menschen noch Tiere erschlägt. Zu dem Abstehen vom Töten gehören noch ganz andere Dinge: beispielsweise auch die Vermeidung der Vergiftung von Lebewesen, wie sie zu Stande kommt, wenn „verklappt“ wird, also giftige Stoffe in den Ozean eingebracht werden. Es geht darum, dafür zu sorgen, dass der eigene Energieanbieter keinen Atomstrom verwendet, da – wie sich ja gerade gezeigt hat – die Atomenergie nicht vom Menschen beherrschbar ist und im Ernstfall zum Tod vieler, vieler Lebewesen führt. Es geht auch darum, wenigstens keine Produkte aus Massentierhaltung zu verspeisen, da man, wenn man solche Produkte kauft, das Leid und den elenden Tod vieler Tiere mittelbar verursacht[3]. Dies sind nur drei Beispiele für die Anwendung des ersten *sīla*; ich könnte noch Dutzende andere nennen.

Auch das zweite *sīla* gibt uns Hilfe bei unserem Verhältnis zur Umwelt. Es zielt auf eine Verringerung der Gier ab. Es geht nicht einfach darum, nichts zu stehlen, sondern überlegt und zurückhaltend auch nichts zu nehmen, was einem nicht gegeben wird[4]. Man sollte darüber nachdenken, was die Natur in ihrer Freigebigkeit verschenkt, und wo sie wiederum vergewaltigt und bis zum letzten ausgepresst wird – in diesem Fall kann man nicht von freiwilligem Geben sprechen. Und wie ist es mit den Tieren, die in Legebatterien ihre Eier unter schlimmsten Bedingungen produzieren müssen? In diesem Fall kann man nicht von Freiwilligkeit sprechen – und dieser Fall verstößt auch gegen das erste *sīla*.

Ein weiterer Punkt ist die Achtsamkeit, wenn wir das Wort „Achtsamkeit“ weiter auslegen und nicht nur auf unseren Körper und unsere geistigen Regungen beziehen. Es ist im Sinne des Edlen Achtfachen Pfades, dass man die Achtsamkeit den Handlungen in einem weiteren Umfang zuwendet und sich bei jeder Handlung überlegt, ob sie notwendig oder sogar unheilsam, schädlich ist – und schädlich nicht bloß für uns selbst. Dies bezieht sich z.B. auf unsere Nahrung, bei deren Erwerb wir uns fragen müssen, ob wir das, was wir gerade kaufen wollen, auch wirklich brauchen, oder ob wir nur einem Anfall von Gier unterliegen und mit unserem Kauf die Schädigung der Umwelt unterstützen. Die Achtsamkeit veranlasst uns, mit den natürlichen Ressourcen sparsam umzugehen und nur solche zu verwenden, welche „recht“ – und das bedeutet mit den geringst möglichen negativen Konsequenzen für die Natur und die dazu gehörenden Lebewesen – hergestellt oder bearbeitet wurden.

Noch ein letzter Punkt sei angesprochen: Der Rechte Lebenserwerb als ein Mittel zur Erhaltung der Umwelt und Vermeidung von Leiden. Denken wir daran, dass man heute, im Zeitalter der Globalisierung, im Zeitalter eines Hyperkapitalismus mit seinem Lebenserwerb zu einer viel größeren Schädigung beitragen kann als je zuvor! Um einmal eine provokante Frage aufzuwerfen: Wenn ich „meine Brötchen verdiene“, indem ich in einem riesigen Konzern arbeite, der zur Abholzung des Regenwaldes, zur Verpestung der Luft usw. direkt oder wenigstens indirekt beiträgt, kann man das noch als Rechten Lebenserwerb bezeichnen?

Dies sind nur einige Punkte, an denen sich aus dem *Dhamma* Hinweise extrahieren lassen, die helfen, zu einer Verhaltensweise zu kommen, bei der die Erde so wenig wie möglich

---

[3] Ich spreche mich hier bewusst nicht für den Vegetarismus aus, da er, wie inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen wurde, nicht für alle Menschen in Hinblick auf deren körperliche Voraussetzungen ohne die Gefahr gesundheitlicher Schädigungen ausgeübt werden kann. Dieses Thema habe ich bereits ausführlich in einem Artikel in *Dhammadūta* behandelt.

[4] Dieses *sīla* ist sehr offenkundig in einem Ordinierten-Kontext entstanden und hängt mit Regeln des *Vinaya* zusammen. Es wurde dann aber auch auf die Nicht-Ordinierten übertragen, damit diese ebenfalls weise Zurückhaltung üben.

Schaden erleidet. Es ist an uns allen, noch viele weitere Hinweise aus dem *Dhamma* herauszufinden, die zu diesem Ziel beitragen können. Hier ist die eigene Kreativität bei der Übertragung der buddhistischen Lehren auf das eigene Leben gefragt!

Und nun noch eine grundsätzliche Überlegung: Buddhismus ist der Weg aus allen Illusionen heraus. Und dazu gehört auch die Erkenntnis, dass wir mit unserem Verhalten gegenüber der Umwelt durchaus nicht so viel Gutes tun können, wie wir es vielleicht meinen – vor allem, wenn wir nicht unser Verhalten grundsätzlich ändern wollen. Und danach sieht es nicht aus. Vielmehr finden wir auch in buddhistischen Kreisen eine weitverbreitete Haltung, die darauf hinausläuft, dass wir meinen, es würde sich schon etwas zum Besseren ändern, wenn wir nur einen „ökologisch korrekten Konsum" anstreben – und glauben, wir könnten uns damit ein ruhiges Gewissen erkaufen. Wir müssen uns darüber klar werden, dass wir nicht die Probleme der Welt einem Markt überlassen und zulassen können, dass die Unternehmen uns weiterhin ihre „Lösungsangebote" in Form von Produkten anbieten, dass sie uns als Kunden die Wahl überlassen, ob wir lieber unserem Körper etwas Gutes antun wollen (bio), oder lieber den Bananen-, Kaffee- oder Reisbauern in Entwicklungsländern (fair), oder lieber dem Klima (klimaneutral) oder einfach nur unserem Geldbeutel (billig). Dies hat Kathrin Hartmann sehr schön in ihrem empfehlenswerten Buch *Ende der Märchenstunde. Wie die Industrie die Lohas und Lifestyle-Ökos vereinnahmt* (München: Karl Blessing Verlag 2009) geschildert. Aus diesem Buch ein langes Zitat:

> Die Kommunikation verläuft allein zwischen Kunde und Anbieter. Was aber tatsächlich zur Verbesserung der Lebensbedingungen in den Entwicklungsländern nötig wäre, was wirklich das Klima und die Umwelt nachhaltig schützen würde, was wirklich gerecht wäre, das kann man sich nicht mit einem Produkt kaufen. Angebot, Nachfrage und reale Probleme sind nicht deckungsgleich – es gibt kein richtiges Einkaufen im falschen Wirtschaftssystem. Darin Dinge nur punktuell verändern zu wollen (und mehr kann der strategische Konsum nicht), führt nicht zu einer Änderung, sondern im Gegenteil zur Zementierung des Systems.
>
> Indem man die „schlechten" Produkte zugunsten der etwas besseren aus seinem Leben verbannt, tut man zwar was fürs Gewissen, nicht aber für die Näherin in Bangladesch, die dann nicht für einen selbst, aber eben für die Millionen anderen 90 Stunden die Woche für 175 Dollar im Monat die T-Shirts zusammennäht.

„Ich möchte nicht, dass mein T-Shirt in Sweatshops genäht wird", das ist so ein typischer LOHAS[5]-Satz. Ja, das klingt edel und verantwortungsvoll. Die Betonung liegt allerdings auf „ich" und „mein". Und so bedeutet der Satz im Umkehrschluss, dass alle anderen das sehr wohl wollen. Es ist allerdings schwer vorstellbar, dass man, wenn man Kunden in einem Kik-Discounter oder einer Tchibo-Filiale danach fragen würde, die Antwort erhielte: „Ja, doch, Sweatshops finde ich ziemlich klasse, ich möchte gern, dass meine T-Shirts da genäht werden. Ausbeutung find ich richtig gut!"[6]

Es zeigt sich also, dass das „Guttun" eigentlich das falsche Bewusstsein von einem „Ich" und „mein" eher stärkt: Wir sind stolz darauf, wie sehr wir uns um die Umwelt und die „armen Menschen" in der Dritten Welt kümmern. Durch den Stolz grenzen wir uns ab und den-

---

[5] Unter den LOHAS versteht man die Leute, welche einen „Lifestyle of Health and Sustainability" leben – meist Angehörige der Mittelschicht zwischen 25 und 45, die sich als Kreative verstehen und einen gut bezahlten Job haben – was allmählich zur Ausnahme wird.

[6] Kathrin Hartmann, *Ende der Märchenstunde. Wie die Industrie die Lohas und Lifestyle-Ökos vereinnahmt*, München 2009: 231-232

ken gar nicht daran, das auf falschen Voraussetzungen beruhende Ich-Bewusstsein und damit die Abgrenzung aufzulösen. Zusätzlich glauben wir, mit unserer Haltung wirklich eine Änderung zum Besseren hin bewirken zu können – obwohl uns die Erkenntnis, dass alles miteinander zusammenhängt und wir als beschränkte Wesen diesen Zusammenhang überhaupt nicht in allen Einzelheiten durchschauen können, zu der weiteren logischen Erkenntnis führt, dass wir die Konsequenzen unseres Handelns keineswegs auch nur im Großen und Ganzen durchschauen können. Wir erliegen einer Illusion nach der anderen.

Kathrin Hartmann schlägt am Ende ihres Buches vor, ein wirkliches Engagement – sozial und politisch – gegen Industrie und Banken, gegen den Spätkapitalismus und die Umweltzerstörung mit weitreichenden und multiplen Formen des Protestes als „Heilmittel" zu beginnen. Ich muss aber sagen, dass ich in dieser Hinsicht skeptisch bin. Ich glaube nicht daran, dass ein solches Engagement zu einem wirklichen, positiven Umsturz führt, das zeigt uns die Geschichte. Wir leben im *Samsara* und die Menschen, die diesen Umsturz möglicherweise herbeiführen wollen und können, sind von Gier, Hass und Verblendung besessen. Darum kann der Umsturz nicht in einem „Paradies" enden. Das *Samsara* wird nie in ein Paradies münden – das ist bloß eine weitere Illusion.

Hinsichtlich der Umwelt muss man auch bedenken, dass ein politisches Engagement – das im Augenblick außerdem nur ein Engagement der wenigen ist – vielleicht sogar zu einer noch schnelleren Zerstörung der Umwelt führt, egal, wie gut es gemeint ist. Das können wir nämlich nicht wissen, und grundsätzlich ist diese Möglichkeit keineswegs auszuschließen. Es ist eher anzunehmen, dass die kapitalistische Wirtschaft ein gesteigertes politisches Engagement aufnimmt und zu ihren Zwecken einsetzt. Ich bezweifle also, ob ein politisches Engagement global etwas für Menschen und Umwelt ändern kann. Und dennoch kann ich mich als Buddhistin dafür entscheiden, das zu tun, was der Umwelt nach meinen eigenen beschränkten und vielleicht falschen Vorstellungen möglichst wenig Schaden zufügt – und dies deswegen, weil ich so ein „schlechtes Gewissen" vermeide, welches mich wiederum bei meiner Arbeit an der Überwindung von Gier, Hass und Verblendung behindern würde.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

* * *

Selbstkritik anstelle einer Anklage

Wir Menschen streben von Natur aus alle danach, ein möglichst intensives, umfassendes und dauerhaftes Glück zu erlangen. Da unsere Bedürfnisse, Wünsche und Einsichten aber sehr verschieden voneinander sind, suchen wir dieses Ziel auf unterschiedlichen Wegen in ebenso unterschiedlicher Weise zu erreichen.

Die Lehre des Buddha fordert auf, jede Wirklichkeit so zu nehmen, wie sie ist. Der Einsatzpunkt eines jeden Schülers Buddhas ist die forschende, weder optimistische noch pessimistische, sondern realistische Einkehr bei sich selbst, um zu erleben, was man in Wirklichkeit ist und wo man sich in Wirklichkeit befindet.

„Wirklichkeit", so sagt Paul Dahlke, „ist nicht in den Formen und Körperlichkeiten, welche sie darstellen, sondern in den Kräften, aufgrund derer diese Formen und Körperlichkeiten da sind."

Die Kräfte des Weltgeschehens, die durch uns wirken, sind die zahllosen einzelnen Lebenssüchte, Lebenstriebe, der Lebenswille und das, was an Gestaltungen und Auswirkungen sichtbar und spürbar ist.

Nicht viele wissen um die akuten Gefahren auf unserer Erde. Durch Zeitungen und Fernsehen werden wir über einiges informiert, während anderes, in Fachliteratur mit wissenschaftlicher Genauigkeit dargelegt, nicht allen gleichermaßen zugänglich ist, vielleicht auch nicht sein soll. Klar betrachtet, gleicht der sogenannte „menschliche Fortschritt" einem gigantischen Selbstvernichtungsprozess, dessen Ausmaß nicht mehr überschaubar ist.

Die Wurzel der weltweiten Selbstvernichtung muss in uns allen liegen. Der Grund für dieses Verhalten ist die Ungleichheit zwischen der technologischen Entwicklung und unserer menschlich-geistigen Entwicklung. Der Abgrund zwischen beiden Entwicklungsformen ist im Begriff, sich unüberbrückbar zu vergrößern.

Warum wir unsere Erde – trotz vorhandener Mittel – nicht in ein Lotosland verwandeln, sondern dabei sind, sie eher zum Gegenteil werden zu lassen, scheint darin zu wurzeln, dass wir Denkvorgängen, Verhaltensmustern und Zwangsreaktionen unterworfen sind, deren Grundlage Gier, Hass und Wahn sind.

Die Menschheit, naturwissenschaftlich betrachtet etwa 300 Millionen Tonnen Protoplasma, ist dabei, die Erde auszuplündern, umzugestalten und zu vergiften. Gleichzeitig vermehrt sie sich mit einer solchen Geschwindigkeit, dass sie sich und andere Lebensarten auszurotten droht. Es stehen dem Menschen derzeit umfassend vernichtende Bomben, tödliche Chemikalien, Elektronik und anderes machtvolles Instrumentarium zur Verfügung, bei gleichzeitigem Verbleib auf der Entwicklungsstufe eines nicht verantwortungsbewussten, verzogenen Kindes.

Wie ist diese gefahrenvolle Situation entstanden? Durch die Denk- und Lernfähigkeit der, biologisch gesehen, Säugetiergattung Mensch.

Ja, es gibt Konferenzen, es gibt Umweltaktivisten und Entwicklungshelfer in aller Welt, die nach Abhilfe suchen. Doch in welch hoffungsloser prozentualer Unterlegenheit stehen diese finanzschwachen Idealisten zu den finanzstarken Interessengruppen, die, gestützt von den Regierungen, ohne Umsicht, ohne Rücksichtnahme selbst auf den eigenen Lebensraum – und das zeigt unmissverständlich das Ausmaß ihrer Dummheit, Verantwortungslosigkeit und Profitgier – gewinnbringend kurzsichtig agieren. Liegt also doch der Fehler bei anderen?

Nein!!! Wir sind es, die solche Regierungen wollen, die unsere Gier (alles zum Nulltarif – Konsumgüter in Fülle – jeder Luxus für jeden), unserem Hass (Rüstungsindustrie mit Vergeltungs- und Angriffswaffen) und unserem Wahn (Horoskop-, Politik-, Wissenschafts- und Kirchen-Gläubigkeit) möglichst ungehindert Raum geben.

Es wird Verantwortungsbewusstsein vom Menschen verlangt.

Hier liegt auch meine Begründung für die Notwendigkeit der Besinnung eines jeden Einzelnen auf sein eigentliches Sein, ohne die ein sinnvolles, glückliches Menschenleben unmöglich ist.

Die Lehre Shakyamuni Buddhas lässt den Lebensprozess überschaubar und verständlich werden. Sie erscheint aufgrund eines fehlenden Glaubenszwanges, einfach auf Erkenntnis beruhend, als ein Ausweg aus dem Selbstvernichtungsgeschehen unserer Zeit.

Bei wachsender Erkenntnis durch ein körperlich-geistiges Training, wie es der buddhistische Weg des Theravāda und auch des Zen bietet, werden nicht nur die das Leben begleitenden Ängste beseitigt, sondern auch die im Menschen ruhenden heilsamen, lebensgestaltenden Kräfte reaktiviert und für ihn und andere Lebewesen nutzbar gemacht.

Nehmen wir Kenntnis von der Gegenwart, die wir selbst gestaltet haben und beginnen – dadurch bewegt – einen Ausweg aus der Illusion, dem Wahn, wie es Buddha nennt, ihm folgend zu beschreiten.

Vor 7000 Jahren gab es 20 Millionen Menschen, um den Beginn der Zeitrechnung etwa 250 Millionen, 1850 bereits eine Milliarde, heute fast sieben Milliarden und im Jahre 2050 werden es nach Schätzungen der UNO 9,2 Milliarden sein.

Während die Menschheit an sich selbst erstickt und die Waisenhäuser und Elendsquartiere für Kinder überquellen, überbietet sich die Medizin, die Fruchtbarkeit nicht nur zu erhalten, sondern – insbesondere in technisierten Nationen – durch alle erdenklichen Hilfsmittel herzustellen (ovulationsauslösende Medikamente, Penisprothesen, homo- und heterologe Insemination). Dem menschlichen Egoismus, der sich dabei nicht durch Kinderwunsch schlechthin, sondern durch „mein Kind muss es sein“, hervortut, wird blindlings nachgegeben.

Jährlich verhungern auf unserer Erde etwa 20 bis 30 Millionen Menschen, ganz abgesehen von den Lebenden, die durch Hunger Schaden nehmen an Körper und Geist (Apathie, Anämie, Blindheit, Schwachsinn, größere Krankheitsanfälligkeit usw.). Wo immer Hunger auftritt, vermehren sich die den menschlichen Körper besiedelnden Schmarotzer. Mehr als zwei Milliarden Menschen sind von Würmern, Bakterien, Viren und anderen oft zum Tode führenden Krankheitserregern befallen.

Wer hier einwendet, Länder wie Indien, Afrika oder Lateinamerika hätten sich ihr Elend selbst zuzuschreiben, der übersieht die Folgen einer gnadenlosen europäischen Kolonialpolitik, deren Sinn und oft auch Ende ein Abhängigkeitsverhältnis war.

Die Frage, ob es einen Ausweg aus diesem Lebenswahnsinn gibt, wird von den meisten resignierend verneint, da es offenbar Menschen leichter fällt, die uns umgebenden Schrecklichkeiten zu akzeptieren mit dem Argument: „Geht mich nichts an“ oder „Das war schon immer so“, als konkret etwas dagegen zu tun.

Die Lehre des Buddha weist dem Menschen Hilfe, Möglichkeiten und schließlich einen praktischen Ausweg aus diesem leidvollen Dasein.

Interessanterweise versuchen aber gerade die Führenden, welche die Welt als von ihrem jeweiligen Gott geschaffen betrachten, die Menschen aus Gründen der Bequemlichkeit, der besseren Ausnützbarkeit und der leichteren Beherrschbarkeit sehr wohl in einer Illusion zu halten. Nichts wird von den Regierenden seit alters her so gefürchtet wie das Aufwachen aus der Illusion, die Selbstbesinnung und Selbstbestimmung des Menschen, das Aufgeben der Überhöhung des angeblich gottgegebenen, meist nur dem Konsum und dem Staat dienenden Lebens zugunsten der Praxis eines wirklichen, lebenswerten und sinnvollen Lebens.

„Für die Veränderung in dieser Richtung, inklusive der zur Erhaltung eines optimalen Zustandes notwendigen ‚permanenten Geistesrevolution' auf der Basis ständiger ‚rechter Achtsamkeit', bietet sich gerade der Buddhismus als zweckmäßigster Unterbau an", schreibt Walter Karwath.

Shakyamuni Buddha – betrachtet man ihn als Menschheitslehrer – verlangt von uns, dass wir eingehend kritisch mit uns selbst sind. Der Buddhist unterscheidet sich in dieser Hinsicht nicht nur vom modernen Massenmenschen, der dauernd von außen Ablenkung und Anregung sucht, sondern auch vom Theisten, von einem von Gott abhängigen Menschen, der nie allein sein kann, weil er sich beständig mit seinem Gott in Verbindung denkt. Das Habenwollen ist der Beweggrund unserer Zeit.

Hier sind wir beim kritischsten Punkt des Menschen angelangt, seiner Egozentriertheit. Sie zu überwinden, heißt harte, ja härteste Arbeit. Nichts ist dem Menschen mehr zuwider als ein Rühren an dem Schlaf der Welt. Um diesen nicht aufgeben zu müssen, scheint er bereit, alles zu tun. Shakyamuni Buddha nennt diesen „Schlaf der Welt" Wahn, Illusion oder Unwirklichkeit, eben etwas, das nicht wirkt, nicht da ist.

Die Erfüllung sowohl seiner Willkür, die er beständig mit der Freiheit verwechselt, als auch seines Bedürfnisses nach Genuss jeglicher Art sind heute nicht nur Wünsche des Menschen, sondern dreiste Forderungen, deren Durchsetzung er mit allen Mitteln – möglichst ohne Eigenleistung – zu erreichen sucht. Diese Selbstverständlichkeit in seinen Ansprüchen versteht sich eben nicht von selbst in der Relation zwischen Geben und Nehmen. Eine tiefgreifende Störung wird offenbar.

Viele Menschen verharren in erstarrten geistigen und sozialen Formen. Ein um jeden Preis aufrechterhaltener Konservativismus, der nicht mehr weiß, was er konserviert, ein Fortführen von Gewohnheiten, denen niemand mehr wirklich innewohnt, und ein sich Tröstenlassen durch eine niemals dazu fähige Kirche. Diese Kirche ist menschlich hierarchisch durchstrukturiert, institutionalisiert und politisiert. Autoritäre Gottesvorstellungen abstrahieren und sakramentale Glaubenszwänge begrenzen jede geistige Entwicklung. Durch Dogmen bedingte Menschen entwickeln ekklesiogene Neurosen. Diese werden zugedeckt mit einem mystischen Schleier von Jenseitsversprechungen.

Menschen, die ketzerisch genug sind, um sich von einer durch die Glaubensinstitutionen verheißenen Strafe Gottes nicht lähmen zu lassen und wachsam genug, um sich nicht in politischen Fußangeln zu verfangen, suchen nach diesseitigen Wegen.

Hier beginnt der Aktionsradius von sogenannten Heilsbringern der Neuzeit. Diese sanktionieren die Dummheit und Faulheit in Gestalt eines meditativen Frührentnertums, erteilen Absolution durch geistigen Blick, Daumen auf die Stirn drücken und Versprühen von Heiligkeit und bitten anschließend zur Kasse durch Verkauf spiritueller Literatur und Accessoires. Durch letztere wird ein mittelalterlicher Ablasskult neu belebt. Die Accessoires werden zum sichtbaren, modischen Zeichen, zum Ausweis einer Spiritualität, die Schein und nicht Sein ist.

Vereinfacht gesagt: Man gibt jegliche Verantwortung ab, erhält dafür „gesegnete Narrenfreiheit", und im Bewusstsein erblüht eine „heile Welt", die – weil sie eben nicht erarbeitet ist, und die Menschen in ihr nicht durch ständiges Bemühen unter wahrer innerer Wandlung in ihr herangereift sind – wiederum nur eine Illusion ist. Es ist eine Kulisse, die lediglich dazu dient, eine Zeitlang von der Leidhaftigkeit der Welt, in der wir leben, abzulenken. Eine wirklich hilfreiche Lehre benötigt kein Prinzip der Abhängigkeit.

Die Lehre Shakyamuni Buddhas hilft dem Menschen, den Umständen entsprechend sein Leben zu gestalten. Allerdings werden wir auch unmissverständlich darauf hingewiesen, dass es bezüglich der Leidbefreiung keine Kompromisse gibt, sondern einzig und allein ein freudiges, ernstes, stilles, bescheidenes, beständiges, aufrichtiges und kraftvolles Bemühen. Es dient der Auflösung des Habenwollens, der Abhängigkeit und der Illusion eines ewigen Ich. Die Stärke unseres Ego, seine Unerschöpflichkeit in der Durchsetzungskraft, erfordert, um besiegt zu werden, ein Bemühen unsererseits von ebenso unerschöpflicher Intensität.

„Bemüht euch ohne Unterlass" – diese letzten Worte Shakyamuni Buddhas, des großen Menschheitslehrers, vor über 2554 Jahren gesprochen, beinhalten eine Aktualität, – aus gegenwärtiger Sicht gesehen – sogar Mahnung, deren Eindringlichkeit nicht tief genug reichen kann. Nur wenn jeder bis auf den eigenen Grund geht, werden wir alle zusammen vielleicht doch noch in Frieden und Menschlichkeit fortbestehen.

Sotetsu Yūzen
(Meister der Rinzai-Weggemeinschaft Mumon-Kai)

* * *

Gedanken zu dem Thema Buddhismus und Umwelt

Deutet man den Begriff „Umwelt" als das möglichst engste, nahe Umfeld des individuellen Wirkungskreises oder als die „Welt", wie unsere Erde des öfteren bezeichnet wird, oder als das endlose All, in dem die Erde nur als ein kaum sichtbarer Punkt erscheint, oder denkt man einfach an die allgemein übliche Bedeutung, nämlich an das Gleichgewicht der Natur, so ist die Einflussnahme der Menschen nicht zu übersehen. Zwar erneuert sich die Natur kontinuierlich und sorgt dabei möglichst um Ausgleich, die groben, gefährlichen Veränderungen, sogar Katastrophen, sind jedoch bekanntlich menschlichen Ursprungs. Es stellt sich die Frage, warum das so ist. Um darauf eine Antwort zu finden, muss man nicht einmal auf die Buddha-Lehre zurückgreifen, denn die Ursachen dafür sind ganz offensichtlich: Gier, Hass und Verblendung!

Der Buddha bezeichnete diese Eigenschaften und ihre Gegensätze als *mūla* = Wurzeln. Es gibt sie im „Sechserpack". Zunächst beschreibt er die drei heilsamen Wurzeln: Gierlosigkeit *(alobha),* Hasslosigkeit *(adosa)* und Wissen *(amoha)*, das bei voller Entfaltung in Weisheit *(pañña)* erblüht, dann die drei unheilsamen: Gier *(lobha)*, Hass *(dosa)* und Verblendung *(moha)*. Alle diese sechs Eigenschaften können in den unterschiedlichsten Schattierungen auftreten: vom flüchtigen Gedanken über die feste Intention bis zur ausgeführten Tat. Doch abgesehen von ihrer Intensität besitzen sie stets die Fähigkeit, bzw. die Kraft, bestimmte Effekte bzw. Änderungen hervorzurufen, die sich in unmittelbarer Nähe oder sogar bis in beträchtliche Entfernungen auswirken. So wie ein ins Wasser geworfener Stein bei seinem Aufprall auf der Wasseroberfläche Wellen erzeugt, die sich mit zunehmender Entfernung in einem immer größer werdenden Kreis ausbreiten, so wirken die Taten der Menschen auf die Umwelt. Je näher die Ursache, desto stärker die Wirkung, und je weiter entfernt das Geschehnis, umso geringer die Resonanz. Lassen Terroristen eine Bombe explodieren, so hat dies eine tragische Wirkung: Viele Menschen verlieren ihr Leben und/oder Stadtviertel werden zerstört, die Energieversorgung bricht zusammen, ansteckende Krankheiten breiten sich aus, enormer biologischer, ökonomischer und nicht zuletzt finanzieller Schaden entsteht. Diese Schäden sind aber nicht auf die unmittelbare Stelle der Untat begrenzt, sondern sie wirken sich auf das ganze Land, die Nachbarstaaten, in unserer Zeit der Globalisierung sogar auf die Weltgemein-

schaft aus. Viele der Katastrophen, mögen sie direkt oder indirekt, mit Kalkül oder unbewusst durch Gier, Hass und Verblendung der Menschen verursacht sein – wie beispielsweise die außer Kontrolle geratene Klimaveränderung durch profitorientierte Abholzung der Regenwälder oder unverantwortliche Monokultur in einem fernen armen Land -, durch machtpolitische Kriege, schwere Atomunfälle, Brüche von Ölpipelines in den Meeren (um nur einige Beispiele zu nennen), all dies erschüttert die finanzielle Lage der ganzen Welt, verursacht globale Produktionsengpässe, beeinflusst die Politik.

Vor allem jedoch muss das durch Menschen verursachte Leid hervorgehoben werden! Und wenn man vom Leid spricht, muss gleich erwähnt werden, dass den Menschen körperliches und geistiges Leid zugefügt wird! Von anderen verursachtes Leid zu erdulden fällt den Menschen viel schwerer als selbstgeschaffenes Leid oder Leid, dessen Ursprung sie nicht erkennen. In allen diesen Fällen reagiert der Mensch unterschiedlich: Kann ein Schuldiger gefunden werden, neigt der Mensch zur Entwicklung von Hass und Rachsucht. Nun ist Hass ein Gefühl, das den eigenen Geist verdirbt, Rachsucht führt jedoch zur Rache und das ist häufig eine Tat, die die Menschen inmitten und zusammen mit ihrer Umwelt ruiniert. Dabei ist nicht gesagt, dass ein Gefühl seine Wirkung nur im Kopf seines „Erzeugers“ entfaltet. Ein von Ärger oder Hass erfüllter Mensch ist verbittert, sein Verhalten ist unfreundlich und hat durchaus auf sein unmittelbares Umfeld, wie seine Familie, eine negative Ausstrahlung. Das wiederum kann dazu führen, dass sich auch die Familienmitglieder anders verhalten. Freunde und Bekannte werden in Mitleidenschaft gezogen. Diese „Wellen“ ziehen immer größere Kreise, so dass auch völlig Unbeteiligte, die keine Ahnung von dem Ursprung ihrer erduldeten Beleidigung haben können, das aggressives Benehmen oder die abweisende Haltung zu spüren bekommen.

Selbstverständlich bleibt zum Glück die Wirkung der in Gedanken, in Worten oder in Werken ausgeübten heilsamen Taten auf die Umwelt auch nicht aus. Schon ein einziger, ruhiger, wohlwollender, hilfsbereiter Mensch kann Wellen der Güte auslösen. Die Frage ist, ob er es wirklich tut oder sich mit der Tugend des „Nicht-Einmischens“ zufrieden gibt und sich – in Abkehr von der Welt – in die zweifelsohne heilsame Meditation zurückzieht, um seinem eigenen Leid die Wurzeln zu entziehen, heilsame Taten zu sammeln, den Edlen Achtfachen Pfad zu Ende gehen, um *Nibbāna* zu erreichen.

Hiermit haben wir aber das Terrain der Buddhalehre erreicht und müssen uns mit der Bedeutung bzw. mit dem Wirkungskreis *Kamma* befassen!

Nicht alles ist *Kamma*! Der Buddha hat die „feste Gesetzmäßigkeit aller Dinge“ (*niyama*), die das Leben und seine Entstehung beeinflussen, genau erläutert.[7] Es ist klar, dass bestimmte Lebensarten bei ungünstigen Temperaturen gar nicht erst entstehen können und dass aus bestimmten Samen nur die entsprechenden Pflanzen ersprießen können. Ebenso verständlich ist, dass der Geist der Initiator, d.h. der Erzeuger – ebenso wie der Genießer bzw. Erleidende – seiner Taten ist, und dass diese Taten das gegenwärtige Leben sowie auch die zukünftigen Lebensformen beeinflussen (*kamma* und dessen gereifte Wirkung: *vipāka*). Der Begriff *Dhamma-niyāmatā* hingegen bedarf einer etwas genaueren Erklärung: *Dhamma* – mit großem Anfangsbuchstaben – steht für „Gesetz, Regel, unbeugsame Gerechtigkeit, die gesamte Lehre des Buddha“, während *dhamma* – mit kleinem Anfangsbuchstaben – „Gestaltung, Gestaltetes, Daseinserscheinung“ bedeutet und oft das Wort *sankhāra* ersetzt. In welcher Bedeutung auch

---

[7] Es gibt fünf *niyamas*, nämlich die Gesetzmäßigkeit der Regel a) der Temperatur (*utu*), b) der Samen (*bīja*), c) des Geistes (*citta*), d) der Taten (*kamma*) und e) ein Schirm-Gesetz der Gesetzmäßigkeit (*dhamma-niyāmatā*).

immer *(D)dhamma* benutzt wird, die Wirkung von Taten, Worten und in geringerem Ausmaß auch Gedanken ist unbestritten.

Es kann also nicht oft genug betont werden, dass *Kamma* nicht allein für die Daseinsformen und Lebensumstände entscheidend ist. Wäre das der Fall, so würden *Kammas* ein festgelegtes, unveränderbares Schicksal bedeuten, das den Menschen keine Möglichkeit für eine Veränderung, eine Selbsterlösung, lassen würde. Dann hätte alles Streben keinen Zweck, denn eine mutlose Akzeptanz alles Bestehenden würde jeden Versuch unnötig erscheinen lassen, sich auf den von dem Buddha gewiesenen Weg – den Achtfachen Pfad – zu machen und auch anderen auf ihrem Weg zu helfen. Unethisch handelnde und Menschen ohne Gewissen würden dann freie Hand haben und könnten ohne Angst vor Strafe menschenverachtende Übeltaten vollbringen. Taten ruhmhungriger, sittenloser Machthaber, wie beispielsweise die Vernichtung von Millionen Menschen, sind unheilsam für den Täter, können jedoch nicht einfach als *Kamma* der Opfer abgetan werden. Hier sei an das Massensterben durch Umwelt-Katastrophen oder Verkehrsunfälle erinnert. Diese Menschen haben die unterschiedlichsten *Kammas* erwirkt, haben unter den Umständen der gereiften *Kamma-vipākas* gelebt und im Moment ihres Todes unterschiedliche Gedanken gehabt. Todesnahe Gedanken in Momenten, in denen Taten nicht mehr möglich sind, haben eine ungeheure Kraft, die sogar über das Wiedererscheinen im nächsten Leben entscheiden können. So wird ein Mensch, der im Anblick des Todes seiner Familie und seinen Freunden gegenüber liebevolle Gedanken hegt, der sich mit seinen Peinigern versöhnt und ihrer sogar mit Wohlwollen gedenkt, durch sein Verhalten heilsames *Kamma* hervorrufen und unter heilsamen Umständen wieder in seiner selbsterwirkten Lebensform erscheinen. Ein anderer, der von unheilsamen Gedanken geplagt wird und dessen Geist nur von Hass und Rachsucht erfüllt ist, so dass er die allumfassende Liebende Güte völlig außer Acht lässt, wird auch dann unheilsame *Vipākas* ernten, wenn sein Leben nicht durch (selbst-erwirkte) karmische Umstände beendet worden ist.

Womit einem Individuum und dadurch auch der Umwelt geholfen werden kann, ist Ethik, allumfassende Liebende Güte, schwindender Egoismus und Hilfsbereitschaft in den verschiedensten Formen. Oder kann ein denkender Mensch angesichts einer Hungerkatastrophe, wie sie ganze Nationen in unseren Tagen plagt, unberührt Reichtum anhäufen, bei seiner Ernährung und Kleidung im Überfluss schwelgen, ohne auf den Gedanken zu kommen, anderen zu helfen? Die meisten Menschen sind erfreulicherweise nicht so hartherzig. Nebst tatkräftiger Hilfe fließen Spenden aller Art Jahr um Jahr in die Katastrophengebiete. Dieser Beweis der Zusammengehörigkeit macht den schwer Betroffenen Mut; im optimalen Fall sichert die Hilfe ihr nacktes, karges Überleben. Die Zukunftsängste der Leidenden sind damit jedoch nicht beseitigt. Ein Beutel Getreide für eine Woche ohne eine eigene Hütte, meistens in einem fremden Land ohne Rechte, ohne Beschäftigung, ist immer noch kein menschenwürdiges Leben. Die Welt muss umdenken und mit Hilfe der enorm entwickelten Technik dringend Lebensbedingungen zur Selbstständigkeit schaffen, und zwar für jedes Volk im eigenen Land. Davon profitiert die Umwelt, und von einer gesunden Umwelt profitieren wiederum die Menschen. Sie werden glücklich, ein Ziel des menschlichen Daseins.

Aber auch der selbstlose Helfer, der Geber, wird glücklich, denn er freut sich über das Glück der anderen. Bekanntlich reift jede gute Tat (*kamma*) im Laufe der Zeit und beschert dem Täter ihre heilsame Wirkung (*vipāka*). Dies bedeutet, dass die Ausführung einer Hilfeleistung im Bedarfsfall nicht nur die Pflicht ist, andere glücklich zu machen, sondern dass sie auch zu einer guten Investition für die eigene Zukunft werden kann! Nietzsche hat treffend formuliert: „Ein gutes Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist, beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tag eine Freude machen könnte.“ Gewiss beginnt nicht jeder den Tag auf diese Weise. Einige Menschen sind womöglich weder

hasserfüllt, noch besonders gierig, jedoch sehr unwissend. Nun ist Unwissenheit das schlimmste Übel – für sie selbst und auch für die Umwelt. Wie soll ein Unwissender die Ursachen für die Entstehung von Leid durchschauen, zwischen Heilsamem und Unheilsamem unterscheiden, die Bedeutung der Ethik für die eigene Entwicklung begreifen und den zum Ziel führenden Weg erkennen? Wenn er dieser Problematik gegenüber aufgeschlossen ist, sollte versucht werden, ihn darüber zu informieren. Es ist wichtig, dass die Anzahl der ethisch handelnden Menschen zunimmt, die sich nicht von falschen Erklärungen und verdrehten „Wahrheiten“ verwirren lassen, und sich für alles, was in der Welt passiert, verantwortlich fühlen. Die Befolgung der Buddhalehre ist ein höchst geeignetes Mittel dazu.

Aktive Hilfeleistung bedeutet nicht, dass ein Mensch keine Zeit, keine Lust oder keine Möglichkeit mehr hat, um zu meditieren. Ganz im Gegenteil! Hilfeleistung hat durchaus erzieherische Kräfte: Der Geist klärt sich, die Ich-Bezogenheit schrumpft und wird eventuell ganz ausgemerzt, die Konzentration wird stärker, folglich fällt die stille Meditation leichter und wird erfolgreicher. Dabei darf nicht vergessen werden, dass der Mensch jede Tat durchdacht, achtsam, meditativ ausüben kann. Vom ersten Moment des Tages an kann beim Aufschlagen der Augen eine noch so einfache, kleine Tätigkeit wie das morgendliche Waschen, die Zubereitung des Frühstücks, ja, sogar das Stellen eines Beines vor das andere und die dadurch erfolgte Bewegung, zum Objekt der Meditation werden, vorausgesetzt, es geschieht mit voller Achtsamkeit. Es wäre also eine faule Ausrede zu behaupten, man mische sich in die Geschehnisse der Welt nicht ein, weil dadurch die Zeit der Meditation verkürzt und die eigene Entwicklung hinausgezögert wird!

Es scheint leider immer noch ein beliebter Vorwurf zu bleiben, dass Menschen, die sich in Abgeschiedenheit oder neben ihrem Beruf nach Innen wenden, um „nur“ ihren eigenen Geist zu entwickeln, um vom Kreislauf des Daseins erlöst zu werden, eine fragwürdige Hilfe für die Welt sind. Sogar Egoismus wird ihnen vorgeworfen. Diese Einstellung sollte aus der Welt geschaffen werden. Selbst den *Theravādins* (die Schule der Alten, deren Anhänger doch an der vom Buddha vorgeschriebenen Leitlinie am treuesten festhalten) wird von einigen buddhistischen Schulen, die sich für „höher entwickelt“ halten, eine passive Haltung vorgeworfen. Was tut aber ein Mönch, eine Nonne, ein Laienanhänger oder eine -anhängerin beim Meditieren? Sie entwickeln die Ethik, den Geist/die Achtsamkeit, die die höchste Stufe der „göttlichen Verweilungen“ (*dhammavihāra*) genannt werden, d.h. sie vervollkommnen die allumfassende Liebende Güte, das Mitgefühl, die Mitfreude und den Gleichmut; in anderen Worten: Sie streben nach der Verwirklichung von *Nibbāna*. Zunehmend schwinden bei den Übenden die (heilsamen und unheilsamen) Wurzeln und ihre Weisheit nimmt zu. Sie sind selber „gut“ und erwirken bewusst heilsame Taten, indem sie unheilsame Taten vermeiden. Dies muss der Umwelt einfach gut tun. Sie strahlen Liebende Güte unterschiedslos für alle Wesen aus, eine mentale Tat, die auch eine Kraft ist, von der andere Wesen profitieren, die für diese Empfindung empfänglich sind. Auch dies ist ein Gewinn für die Umwelt. Sie führen ein ethisch einwandfreies Leben (oder versuchen es wenigstens bewusst). So ist auch die sog. „passive“ Güte hilfreich!

Ganz so „passiv“, wie es scheint, sind die nach Innen gewendeten Zurückgezogenen aber auf keinen Fall. Denn Mönche und Nonnen sind verpflichtet, anderen Menschen die Buddhalehre zugänglich zu machen, Ethik und Meditation zu lehren und ihnen den Edlen Achtfachen Pfad zu zeigen. Laienanhänger mit fundiertem Wissen dürfen diesem Beispiel gerne folgen. Sollten sich unter zehn Nichtwissenden nur einige befinden, die den Weg des Buddha zu gehen versuchen, so wirkt sich das positiv auf die Umwelt aus. Viele ins Wasser geworfene Steine erzeugen eben an vielen verschiedenen Stellen ihre Wellen!

Zum Schluss sei noch einmal ganz entschieden darauf hingewiesen, dass der Gedanke der Hilfeleistung für andere von Anbeginn an auch im *Theravāda*-Buddhismus trotz des Ideals der Selbsterlösung fest verankert ist. Hat der Buddha je seine Schüler zum Egoismus animiert? Absolut nicht. Er hat sich die größte Mühe gegeben, klar und deutlich die Lehre von der Unpersönlichkeit (*anattā*) – dass es in Wirklichkeit nur einen Prozess des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher Daseinsphänomene gibt[8] – zu erklären. Haben er und seine Mönche nicht anderen geholfen? Gewiss hat er mit Rat und Tat geholfen! Selbst manche ekelerregenden Aufgaben, die keiner zu machen vermochte, hat er eigenhändig erledigt. Seine Mönche taten es ihm nach. So hat ein einziges gutes Beispiel Wirkungen gezeigt. Wurde seine Umwelt durch seine Lehre besser? Aber gewiss! Er hat das Wohl der Umwelt stets vor Augen gehabt. Er hat Boden, Samen, Früchte nachhaltig geschont. Durch die Kraft seiner geistigen Höchstentwicklung war er fähig, ohne mit Abgas produzierenden Raketen das All zu erforschen, in seinem Geist ohne Verkehrsmittel an jeden beliebigen Ort auf und außerhalb der Erde zu jetten, die Bedürfnisse jedes Einzelnen zu erkennen und ihm umgehend eine Lösung anzubieten. All dies ist beachtliche Hilfe für Mensch und Umwelt gewesen.

Aber wir dürfen nicht nur im Modus der Vergangenheit sprechen. Bis zum heutigen Tage hat die Lehre des Buddha einen heilsamen Einfluss auf Mensch und Umwelt!

Deshalb wiederhole ich mit gutem Gewissen und wohlwollend den oft zitierten Satz: „Mögen alle Wesen glücklich sein!“

In Mettā,

Aranyka, Fr. Chandrasiri

[8] Siehe: Nyānatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989[4]: 25

„Mögen alle Wesen glücklich sein!"

In dem sehr kalten Winter 2002 machte ich mich, wie jeden Tag, frühmorgens von meinem Zimmer im Buddhistischen Haus in Berlin auf den Weg, um im Tempel zu meditieren. Als ich die Haustür öffnete, lag auf den Stufen ein Reh. Seine strahlenden Augen suchten meinen Blick. In diesem Moment spürte ich, dass es mein Mitgefühl brauchte. Eine tiefe Zwiesprache unserer Herzen begann. Ich vermutete, dass das Tier einen friedlichen Platz in der Nähe des Tempels und die Begegnung mit einem liebenden Menschen suchte. Nicht die gewohnte und geplante Meditation war nun das Wichtigste für mich, sondern die Fürsorge für das notleidende Wesen vor meinen Füßen.

Ich überlegte, ob ich das Reh mit einem Getränk und mit Apfelstücken erfrischen konnte. Aber das Tier wendete den Kopf und lehnte ab. Ich streichelte ihm sanft über Kopf und Rücken. Es schaute mich dankbar an und erhob sich, lief auf unsicheren Beinen zur Mauer des Tempels, wo es sich niederlegte. Ich begriff, dass es Ruhe brauchte und breitete eine Decke über das Tier.

Nun fragte ich mich, was ich jetzt machen sollte. Es war Sonntag und ich sprach zunächst mit guten Bekannten über mein Problem. Sie rieten mir, den Tierschutzverein mit einzubeziehen. Stunden vergingen, bis endlich eine Schar Helfer auftauchte: der Tierarzt und die Polizei mit diversen Hilfskräften. Auf dem Gelände wurden Wachposten stationiert, die das kranke Reh an der Flucht hindern sollten. Man befürchtete, dass es möglicherweise an einer ansteckenden Krankheit leide. Der Tierarzt schlug nach eingehender Untersuchung vor, das Tier zu erschießen, da es nach seiner Einschätzung nicht mehr zu heilen wäre und nur noch kurze Zeit zu leben hätte. Ich äußerte jedoch den Wunsch, dass das Reh seine letzten Stunden in der Nähe des Tempels verbringen solle. Mein Herz sagte mir, dass es ja gerade deshalb zu uns gekommen war. So geschah es. Der Tierarzt, die Polizei und ihre Helfer verließen das Gelände. Während ich verschiedenen Aufgaben nachging, übernahm der Tempelhelfer die Sitzwache bei dem kranken Tier. Er rezitierte laut das ganze *Satipaṭṭhāna-Sutta*[9] – das *Sutta*, das in Sri Lanka zur Sterbebegleitung rezitiert wird. Schließlich starb das Reh friedlich. Später am Abend begruben wir es im Tempelgarten während einer buddhistischen Beerdigungszeremonie.

Als Mönch haben mich besonders die Unterweisungen und Mahnungen, die der Buddha seiner ersten *Sangha*[10] gegeben hat, beeindruckt; sie sind im *Mahāvagga* (Pāli: *Mahā Khandaka*) schriftlich festgehalten. Etwa drei Monate, nachdem Siddharta seine Buddhaschaft erlangte, entstand die erste *Sangha* mit 60 Mönchen. Der Buddha lehrte seine Anhänger:

> Ihr Mönche, geht von Ort zu Ort. Bleibt nicht ständig an einem Platz beisammen! Eure Aufgabe ist es, so viele Menschen wie möglich durch euer Mitgefühl zu unterstützen, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. Jeder gehe einzeln, jeder seinen Weg. Dann wird eure Hilfe schneller vielen zuteil.

Der Buddha gibt mit diesen Aussagen zu verstehen, dass die Mönche nicht nur ihr eigenes spirituelles Wohlergehen im Sinn haben sollen. Er unterwies sie mit Worten, vor allem aber immer auch durch sein Vorbild. So schränkte er beispielsweise die Dauer seines nächtlichen Schlafes ein, um zur Unterstützung hilfebedürftiger Menschen Zeit zu gewinnen.

---

[9] *Die Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*

[10] Gemeinde

Manche überlieferte Erzählungen aus den vorherigen Leben Buddha Gautamas, die *Jātakas*, und einige Lehrreden vermitteln uns einen Einblick in die Qualitäten von Weisheit und Mitgefühl. So wird berichtet, dass der Buddha in seinen vergangen Leben vielfach die Möglichkeit hatte, *Nibbāna* zu verwirklichen. Aber aus großem Mitgefühl für die Menschen beanspruchte er die Buddhaschaft nicht nur für sich allein. Diese altruistische Haltung beeinflusst uns bis heute, so dass wir den Impuls verspüren, seinem Beispiel zu folgen. Er selbst bietet sich uns als anschauliches Vorbild an. Wir können sehen, wie er nicht nur den Menschen, sondern allen Lebewesen und auch der Natur in all ihren Erscheinungsweisen mit achtsamer Freundlichkeit begegnete.

Der Buddha legte auf die Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl und darauf, dass beide Qualitäten in Balance miteinander sind, großen Wert. Um diese Eigenschaften zu entwickeln und zu trainieren, ist es hilfreich, sich gesellschaftlich konkret zu engagieren. Oft konnte ich in Sri Lanka beobachten, wie Mönche in Problemsituationen als Helfer den Notleidenden zur Seite standen. Ein großer Einfallsreichtum wurde dabei sichtbar, wenn etwa Güter, die für den eigenen Bedarf gedacht waren, an Bedürftige weitergegeben wurden. Während in früherer Zeit die Laien die Mönche mit ihren Gaben versorgten und von ihnen geistliche „Nahrung“ erhielten, sieht die Situation heute anders aus. Die Menschen, die den Tempel aufsuchen, werden im Bedarfsfall von den Mönchen auch materiell unterstützt.

Vielleicht kann der folgende Bericht aus meinem eigenen Leben als Inspiration und Ansporn dienen, die vielen Möglichkeiten zu entdecken, wie wir anderen in unserem Alltagsleben helfen können.

Ich wurde in Sri Lanka in einer Bauernfamilie geboren und hatte sechs Geschwister. Meine Eltern rackerten sich den ganzen Tag auf dem Feld ab, um uns zu ernähren. Das Geld war knapp. Uns Kindern einen Schulbesuch zu ermöglichen, uns eine Schuluniform, Schuhe und Schulmaterial zu kaufen, überstieg jedoch trotz all ihrer Bemühungen ihre finanziellen Mittel. So war es für die ganze Familie eine große Erleichterung, als ich mit 12 Jahren in einer Klosterschule meine Schulbildung fortsetzte und dort die Kosten getragen wurden. Das Lernen in der Schule und das anschließende Studium bereiteten mir viel Freude. Ich fühlte mich bevorzugt gegenüber den vielen Kindern, die kein Spielen, keine Schule kennen, wohl aber die harte Arbeit auf den Feldern tagein und tagaus. Damals wuchs in mir der Wunsch, solchen Kindern einmal helfen zu können.

Tatsächlich ließ sich dieser Wunsch verwirklichen. Der Tod meiner geliebten Mutter im Jahr 2003 gab den entscheidenden Anstoß dafür. Damals lebte und wirkte ich in Deutschland im Buddhistischen Haus in Berlin. Meine Mutter hieß Karuṇā, auf Deutsch „Mitgefühl“. Sie hatte ein warmes Herz und eine helfende Hand für alle Notleidenden und Bedürftigen. Aus meiner schmerzlichen Trauer um meine Mutter wurde die Idee geboren, meine Arbeit in ihrem Geiste weiterzuführen. Dies war die eigentliche Geburtsstunde des Projekts Karuna-Samadhi e.V. – Hilfe aus Deutschland für Sri Lanka.

Schaue ich auf die Entwicklung dieses Hilfswerkes zurück, kann ich nur staunen! Inzwischen haben deutsche Pateneltern die finanzielle Unterstützung für über 250 Kinder in Sri Lanka übernommen. Diese Kinder können zur Schule gehen und später eine Berufsausbildung machen. Die Einrichtungen dafür wurden geschaffen: Es wurden Schulen und Werkstätten gebaut. Vielen Familien wurde durch die Bereitstellung von Nähmaschinen, Fahrrädern, Mobiliar, Handwerksmaterialien usw. die Möglichkeit gegeben, für ihren Lebensunterhalt, der wegen der Tsunami-Katastrophe infrage gestellt war, wieder selbst zu sorgen.

Novizen und Mönchen, die sich für Alte, Kranke und Hilfsbedürftige einsetzen, wurden von Karuna-Samadhi e.V. Unterkünfte zur Verfügung gestellt. Mit Hilfe von Patenschaften wurde ihr Lebensunterhalt gesichert. Vor allem auf dem Land sind sie der Bevölkerung ein geistiges Vorbild. Wer einen guten Schulabschluss macht, hat die Möglichkeit, für den Besuch einer weiterführenden Schule finanziell unterstützt zu werden. Die vielfältigen Organisations- und Verwaltungsarbeiten, die auch bei Karuna-Samadhi e.V. unerlässlich sind, werden von ehrenamtlichen Helfern verrichtet, so dass keine Verwaltungskosten entstehen und alle Unterstützung direkt an die Hilfsbedürftigen geht.

Karuna-Samadhi e.V. organisiert jedes Jahr eine Reise nach Sri Lanka, damit ein persönlicher Kontakt zwischen Pateneltern und Patenkindern entstehen kann. So wird das gegenseitige Verstehen unterschiedlicher Kulturen gefördert. Das gegenseitige Verständnis und die Achtung des jeweils anderen stärkt den Wunsch nach Frieden – nach der Balance von Weisheit und Mitgefühl. Die Unterstützung dieses Projekts[11] bietet allen, die an ihrer persönlichen Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl interessiert sind, ein Betätigungsfeld, auf dem sie von Herzen willkommen sind. Die Arbeit von Karuna Samadhi e.V. ist auf viele starke Schultern verteilt und in viele helfende Hände gelegt. Ohne sie könnte diese Arbeit nicht geleistet werden. Es ist ein Glück mitzuerleben, wie viele Menschen ihr Mitgefühl entwickeln, so dass es ihnen gelingt, auf diese Weise sich selbst und andere glücklich zu machen.

Oft hat der Buddha den Wunsch ausgesprochen: „Mögen alle Wesen glücklich sein!“ Wer wir auch sind, wo wir auch sind und in welcher Situation oder in welcher Verfassung wir uns auch immer befinden, wir dürfen von Herzen diesen Wunsch aussprechen und ihn zur Realität in uns und unserer Umwelt werden lassen: „Mögen alle Wesen glücklich sein!“

Bhante Puññaratana

* * *

Der Stimme des Herzens folgen

Beim Thema „Buddhismus und Umwelt“ meldete sich bei mir zunächst ein ablehnendes Gefühl, das unterstützende Gedanken hervorrief: Der Erwachte hat seine Anhänger nicht dazu aufgerufen, Umweltschutz zu betreiben, er lehrte einzig die Leidensaufhebung durch Überwindung der Triebe. Er forderte von seinen Mönchen, entweder zu schweigen oder sich über die Lehre auszutauschen. Kam er zu Mönchsversammlungen, bei denen weltliche Gespräche geführt wurden, rügte er die Mönche und machte ihnen klar, dass solches Geschwätz nicht dem edlen Ziel der Loslösung dient.[12] Des weiteren ist mir bewusst, dass der Umweltschutz ein höchst brisantes politisches Thema ist, bei dem man sich schnell die Finger verbrennen kann, wenn man nicht in dem gerade aktuellen Strom schwimmt. Was habe ich nicht schon für Diskussionen erlebt: Erst ging es gegen Kernkraftwerke, dann gegen Kohlekraftwerke, jetzt auch gegen Windkraftwerke. Langsam frage ich mich, woher wollen diese Ökoaktivisten denn den notwendigen Strom beziehen? Oder geht es gar nicht darum? Die ganzen öffentlichen Debatten werden zunehmend von Nichtfachleuten geführt, die wie die Blinden von der Farbe reden. Und selbst unter den Fachleuten gibt es divergierende Ansichten. Wozu soll ich mich da einmischen und mir eine Meinung zu eigen machen? Die Prüfung und Auseinander-

[11] www.karuna-samadhi.de

[12] Siehe: *Majjhima-Nikāya* 122

setzung mit diversen Meinungen hält mich von der eigentlichen Arbeit ab – dem Schwächen und Überwinden zumindest der ersten drei niederhaltenden Fesseln.[13]

Also kann ich mich ganz entspannt zurücklehnen und meine Passivität genießen? Nun, das wäre wohl im Vergleich mit übersteigerter Aktivität das andere Extrem. Der Erwachte hat immer vom Beschreiten des mittleren Weges gesprochen. Weder aktiv noch passiv – was ist darunter zu verstehen? Rational komme ich zu keiner befriedigenden Antwort.

Habe ich überhaupt einen Einfluss darauf, wie mit unserer Umwelt umgegangen wird? – Den habe ich, genauso wie als Konsument. Mit meiner Kaufentscheidung unterstütze ich bewusst oder unbewusst (je nachdem, ob ich darüber nachdenke oder nicht) eine ganze Lieferantenkette: Händler, Fuhrunternehmer, Produzenten und Lieferanten. Ich kann mit meinem Kauf Arbeitsplätze in Deutschland sichern oder auch Kinderarbeit in Drittweltländern fördern, verantwortlichen Umgang mit der Umwelt oder Raubbau an ihr. Genau so ist es mit dem Umweltschutz. So, wie ich mich verhalte, unterstütze ich Ressourcenverschwendung oder eben nicht.

Mein Handeln wurde schon immer intuitiv von Mäßigkeit und Verzicht auf offensichtlich exzessiven Konsum bestimmt. Auch höre ich genau hin, wer sagt was, ist es seine Meinung oder dient er fremden Interessen? Ist seine Aussage plausibel, nachprüfbar und im Einklang mit der Wirklichkeit? Wenn das der Fall ist, überlege ich, ob und wie ich damit/ danach leben kann.

Es gibt aber noch eine viel wichtigere Komponente: Nach Schwächung bzw. Überwindung des allgegenwärtigen ICH's kommt ein Verbundenheitsgefühl (WIR) auf, das zum bestimmenden Faktor meiner Entscheidungen wird. Da ich keinem Lebewesen Leid zufügen möchte, verhalte ich mich achtsam und rücksichtsvoll. Die vier „göttlichen Verweilungszustände"[14] trage ich im Herzen und lasse mich davon leiten. Da muss ich nicht nachdenken, was ich tun oder lassen sollte, sondern ich folge der Intuition, der Stimme des Herzens, dem Bauchgefühl oder wie auch immer man das bezeichnen mag. Und das sind immer Entscheidungen, die später nicht bedauert werden müssen.

Aus diesem Grund schweige ich, wenn ich es für richtig halte, frage nach, wenn mir Dinge nicht klar sind, handle, wenn es mir möglich ist und geboten scheint. Das Leiden wird aus dieser Welt nicht verschwinden, es gehört dazu, aber wir alle stehen in der Verantwortung, weiteren Generationen von Lebewesen ein Leben auf dieser Erde zu ermöglichen. Ich habe das Glück, hier als Mensch mit Hilfe der Lehre des Erwachten den Weg der Selbstläuterung gehen zu können, das wünsche ich allen anderen Wesen auch. Es ist mir bewusst, dass davon auch in Zukunft nicht jeder Mensch Gebrauch machen wird, aber das liegt an dessen Vorgeschichte[15] und erworbenen Charaktereigenschaften und beschränkt mein Handeln nicht.

Michael Funk

* * *

[13] Ich-Anhaftung, Zweifel, Hängen an Riten
[14] Freundlichkeit (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*)
[15] an seinem Karma, das selbstverständlich dynamisch ist, d.h. in jedem Leben veränderlich

Buddhismus und gesellschaftliche Verantwortung

Im *Sigalavada Sutta* stellt der Buddha die gesellschaftliche Ethik für Nichtordinierte vor. Er beschreibt ausführlich die Verpflichtungen zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern, Freunden, Arbeitgebern und Arbeitnehmern, Nichtordinierten und Ordinierten. Der Gründer der Pali Text Society Rhys Davids weist jedoch darauf hin, dass keine politischen Pflichten oder „gesellschaftlichen staatsbürgerlichen Ideale angesprochen werden", und dass keine Rede überliefert ist, die dieses Thema zum Gegenstand hat.[16]

Die Lehren des Buddha werden oft in den Vier Edlen Wahrheiten zusammengefasst, die er in seiner ersten Rede, dem *Dhammacakkappavattana Sutta*, dargelegt hat.

Diese Vier Edlen Wahrheiten beinhalten, dass (1) alles Dasein dem Leiden (*Dukkha)* unterworfen ist, das der Mensch auf Grund seiner Zusammensetzung aus den „Gruppen des Anhaftens" (*khandha*) durchmacht, dass (2) die Ursache von *Dukkha* das Verlangen nach Sinneserfahrung, Leben/Sein oder Tod/Nicht-Sein, ist, da sie die Objekte des Anhaftens sind, dass (3) die Erlöschung des Begehrens zur Erlöschung der Wiedergeburt und des Leidens (*nibbāna*) führt, und dass (4) der Achtfache Pfad, bestehend aus Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit, ein Mittel ist, diese Leidenserlöschung zu realisieren. In dieser grundlegenden Lehrrede ist weder von gesellschaftlicher Mitwirkung noch von gesellschaftlichem Engagement die Rede.

Kann daraus geschlossen werden, dass buddhistische Praxis gesellschaftlichen Verpflichtungen gegenüber grundsätzlich feindlich eingestellt oder zumindest daran überhaupt nicht interessiert ist? Ist die Meditationspraxis sozusagen eine Form des Rückzugs aus der Gesellschaft und eine aktive Verweigerung, sich für das Wohlergehen von anderen mitverantwortlich zu fühlen?

Nein! Absolut nicht!

Wir alle haben menschliche, gesellschaftliche, politische und geistige Verpflichtungen. Da Mitgefühl eine biologisch emotionale Eigenschaft des Menschen ist, engagieren wir uns von Natur aus, um das Leid anderer innerhalb oder außerhalb unseres unmittelbaren gesellschaftlichen Umfelds zu lindern. Dabei handelt es sich um Leiden, das durch Heimatlosigkeit, Armut, Hunger, Krankheit, Krieg oder Naturkatastrophen verursacht wird.

Mitgefühl und entsprechende geistige und materielle Kapazitäten sind unerlässlich, um sich aktiv zu engagieren und in ganz konkreter Weise zu helfen. Wenn wir unsere Zeit opfern, um anderen zu helfen, etwas zu schenken, Hilfsmittel zu beschaffen oder auf andere Art und Weise Unterstützung zu leisten, so spielt Großzügigkeit dabei eine wesentliche Rolle. Diese Großzügigkeit sollte aus freien Stücken und voller Freude erfolgen, um anderen etwas Gutes zu tun.

Großzügigkeit ist eine Tugend und eine unerlässliche Voraussetzung für die buddhistische Praxis. Sie gilt als eine äußerst verdienstvolle Tat, die im gegenwärtigen und in zukünftigen Daseinsformen zu Glück führt und einen Geisteszustand widerspiegelt, der frei von Anhaftungen ist. Der Buddha hat sogar betont, dass Großzügigkeit für den Achtfachen Pfad eine noch wichtigere Grundlage ist als Ethik:

> Es gibt, ihr Mönche, drei Wege, Verdienste zu erwerben. Was sind diese drei Wege? Verdienste können durch Geben, durch Sittlichkeit und durch Meditation erworben werden.[17]

> Wenn, ihr Jünger, die Wesen die Vergeltung für das Austeilen von Gaben kennen würden, wie ich sie kenne, so würden sie nicht essen, ohne etwas davon abgegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes von ihrem Geiste nicht dauernd Besitz ergreifen. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, den sie hätten, würden sie nicht essen, ohne auch davon auszuteilen, falls sie Empfänger dafür hätten. Da nun aber, ihr Jünger, die Wesen

---

[16] Zitiert aus: Ling, Trevor, *The Buddha's Philosophy of Man,* Everyman's Library 1981:129

[17] Zitiert aus: AN 8:36; IV 241-43, Übersetzung *In the Buddha's Words*, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2005: 167

> die Vergeltung für das Austeilen von Gaben nicht kennen, wie ich sie kenne, essen sie, ohne (etwas davon) abgegeben zu haben, und der Makel des Geizes ergreift von ihrem Geiste dauernd Besitz.[18]

Gesellschaftlich engagiertes Verhalten und auf Großzügigkeit basierende Aktivitäten sind selbstverständliche Voraussetzungen der buddhistischen Lehre, die beim Beschreiten des Achtfachen Pfades kontinuierlich weiter entwickelt werden. Die Lehre des Buddha behandelt zwar keine politischen Probleme, es handelt sich aber auch nicht um einen rein „spirituellen Weg“, deren Auswirkungen auf innere geistige Erfahrung der Praktizierenden beschränkt und von jeder gesellschaftlichen Dimension abgeschnitten sind. Der Buddha lehrte einen Weg, den Edlen Achtfachen Pfad, um den Menschen eine Anleitung zu geben, um glücklich zu leben, der auf geistiger Entwicklung aufbaut und sich auf Großzügigkeit stützt. Er selbst war jedoch auch „gesellschaftlich“ engagiert, denn er lehrte 45 Jahre lang alle Menschen, die zu ihm kamen, wie *Dukkha*, das von allen Wesen erfahrene Leiden, überwunden werden kann.

Was kann Großzügigkeit verhindern? Es sind die Gewohnheit oder Neigung, geizig oder anderen gegenüber gleichgültig zu sein, oder die Einstellung, dass Großzügigkeit keine attraktive, ansprechende, wertvolle oder angemessene Handlungsweise ist. Diese Haltung kann dadurch überwunden werden, dass man über die Lehre nachdenkt und sich die Frage stellt, in welchem Maße die eigene Großzügigkeit ausgeprägt ist; man sollte sich immer wieder die positiven Erfahrungen vor Augen führen, die man in Augenblicken gemacht hat, in denen man großzügig war.

Trotz der „Geschäftigkeit“, der Beschäftigung mit eigenen Angelegenheiten am Arbeitsplatz und in der Familie, sollte man nicht vergessen, zum Wohle von weniger begüterten Menschen beizutragen, und zwar zu deren und zum eigenen Nutzen. Andernfalls könnte es geschehen, dass man sich ausschließlich auf sich selbst beschränkt und unbewusst eine Geisteshaltung entwickelt, in der Großzügigkeit fehlt und unabsichtlich Scheinheiligkeit aufkommt: Man übt angeblich geistiges „Loslassen“, gibt aber nichts ab! Im Bestreben, der Lehre des Buddha zu folgen, sollte man Großzügigkeit nicht als unbedeutend ansehen oder meinen, das wäre nur etwas für Menschen, die nicht meditieren. Geben erzeugt Freude, Lebenskraft und Unbeschwertheit und gehört unabdingbar zur buddhistischen Praxis; es ist ein äußeres Zeichen für innere Entwicklung. Anderen (und einem selbst) bringt es nur Nachteile, wenn Geben vernachlässigt wird. Deshalb sollte man jede geeignete Gelegenheiten nutzen, um großzügig zu sein, und es sich zur Gewohnheit zu machen, gerne und freudvoll zu geben.

Großzügigkeit in Form von Geben – in welcher Form auch immer – macht nicht nur den Gebenden und den Empfänger glücklich, sondern ist auch das Fundament der buddhistischen Tempel, die auf Grund der Großzügigkeit ihrer Unterstützer entstehen. Einerseits sorgen die Unterstützer für die materiellen Bedürfnisse der Mönche, andererseits unterweisen die Mönche diese in der buddhistischen Lehre und bieten spirituelle Begleitung in diversen Lebenslagen. Persönlicher Einsatz in gesellschaftlichen und wohltätigen Projekten und Aktivitäten ist ein integraler Bestandteil des Lebens in jedem buddhistischen Tempel.

Verpflichtungen gegenüber der Gesellschaft sind traditionsgemäß die Grundlage und integraler Bestandteil der buddhistischen Praxis und sind auch heute noch von Nutzen für Bedürftige, für Praktizierende und für die gesamte Gesellschaft.

Dr. Inigo Deane

* * *

[18] *Itivutakka 26*, in der Übersetzung von Seidenstücker

Die Sinnfrage: WAS TUN?

Was kann ich tun? **Wie kann ich es tun**? **Für wen kann ich etwas tun**? Meistens lässt uns die Situation, die von uns sofortiges Handeln erfordert, nicht genügend Zeit, diese Fragen zu bedenken. Doch sind sie es wert, in unsere Übungspraxis einbezogen zu werden. Tun oder Nicht-Tun, Handeln oder Unterlassen sind hierbei nur die zwei Seiten derselben Medaille, die wir hier als „Handeln“ beschreiben wollen.

Unsere Übungspraxis ist auf Einsicht ausgerichtet, was vorurteilsfreies, klares Sehen und Erkennen dessen, was jetzt hier so ist, und ob wir etwas unternehmen müssen, bedeutet. Klares Sehen bedeutet auch, dass wir wissen, was wir tun und was die Folgen davon sind.

Was kann ich tun? Die Einsicht fragt: Welche Möglichkeiten des Handelns habe ich in dieser Situation, in der ich hier/jetzt bin?

Wie kann ich es tun? Die Einsicht fragt: Welche Qualität konstruktiver oder destruktiver Art bringt meine Handlungsweise zum Ausdruck?

Für wen kann ich etwas tun? Die Einsicht fragt: Welche Folgen hat mein Verhalten und wie weitreichend sind diese Folgen, für die ich verantwortlich bin?

Die buddhistische Übungspraxis lehrt uns das Wahrnehmen Leid verursachender Konflikte. Sie lehrt uns das Erkennen der Ursachen der Leid erzeugenden Konflikte. Sie gibt uns Gewissheit, diese Ursachen durch die Praxis von *Sīla – Samādhi – Paññā,* dem edlen achtfachen Pfad, "erlöschen" zu lassen.

Sīla: Die ethischen Regeln bilden die Grundlage unseres heilsam ausgerichteten Denkens, Sprechens und Tuns. Sie stärken in unserem Verhalten und in unserer Lebensführung die Kräfte des Mitgefühls, der Gewaltlosigkeit, des Nichtverletzens.

Samādhi: Unsere Meditationspraxis gestaltet wesentlich die Qualität unseres Tuns, lässt es heilsam wirken, öffnet und weitet unseren Geist – auch bei den kleinsten Verrichtungen des täglichen Lebens.

Paññā: Das Licht der Weisheit, die sich aus der Meditationspraxis ergibt, sieht die weitreichenden Folgen, die unser Verhalten verursacht, und wird zur Kraft, dafür die Verantwortung zu übernehmen.

Für manche Menschen kann es von außen betrachtet so aussehen, als ob die formelle Meditation ein Rückzug aus der Problematik des Lebens und ein egoistisches „Nur-Mit-Sich-Selbst-Beschäftigt-Sein“ sei. Dem ist aber nicht so. Meditation, die der Buddha gelehrt hat, findet kein Ende, sie durchdringt unser gesamtes Verhalten im Alltag.

In den uns überlieferten Lehrreden nannte der Buddha die Meditationsübungen meist *Jhāna* (chinesisch Ch´an, japanisch Zen). *Jhāna* öffnet die Tiefen unseres Bewusstseins, befreit von den „Wolken der Verblendung“ und lässt uns klar sehen, was wir tun können. Alexander Berzin lehrte uns zu handeln „with quiet mind and caring heart“.

Die Gründerin der Rinzai-Zen-Tradition (der ich folge) Prabhasa Dharma Zenji (1931-1999), lehrte: „Zen bedeutet, dich selbst als ein befreites Wesen zu verwirklichen, damit du glücklich bist und anderen helfen kannst“.

Anderen hilfreich und nützlich zu sein, ist ein tiefes menschliches Bedürfnis, denn es erfüllt Körper und Geist mit Freude und Kraft. Damit daraus aber kein kräftezehrendes Helfersyndrom wird, integrieren wir in unser Tun *Sati* (Achtsamkeit) und *Paññā* (Weisheit), die den Kontakt mit der Tiefe des Bewusstseins offen halten und ihm unmittelbar die heilsame Qualität verleihen.

Dies zu realisieren ist nicht leicht. Auf eine entsprechende Frage antwortete ein Zen-Meister: „Fürchte nichts, aber pass auf!“ Aufpassen bedeutet, sich immer gewahr sein, daß jedes Tun Folgen hat – für uns und andere –, deren Reichweite wir oft nicht absehen können. Wir verursachen deshalb möglichst keine Konflikte, sondern tun das Beste, was uns in dieser Situation möglich ist und nehmen die Folgen an.

In der „Lehrrede bei Sedaka“ erläutert der Erwachte, wie man beim gemeinsamen Handeln aufpasst, und empfiehlt uns „das Pflegen, Entfalten und häufige Errichten der Achtsamkeit bei sich selbst“. Dann kann man anderen geduldig, gewaltlos, mitfühlend und anteilnehmend begegnen.[19]

Aufpassen bedeutet auch, bei allem, was wir tun, uns leer und offen zu halten – ohne "Eigenbedarf" zu handeln – frei von Eigennutz zu sein und nichts zu erwarten, wenn wir anderen helfen. Die *Pāramitā* – Übungen zur Vervollkommnung des *Bodhicitta* sind hier sehr hilfreich, insbesondere die drei zusammenwirkenden Aspekte *Paññā* (Weisheit) – *Viriya* (Tatkraft) – *Khanti* (Geduld). Die Kraft der Weisheit lässt uns die Tatkraft angemessen und geschickt einsetzen; mit der Kraft der Geduld können wir ohne Widerstand oder Ärger die Folgen auf uns nehmen oder nach anderen Möglichkeiten Ausschau halten.

Die Komplexität des Lebens jedes Menschen ist einmalig und ein Wunder. Diesen Sinn vermitteln die Praxis-Anleitungen des Meisters Hongzhi Zhengjue:

Erscheine in der Welt würdig und aufrecht und stelle eine Verbindung zu der Vielzahl der Phänomene her, makellos und unverwirrt. Verhalte dich allen anderen gegenüber gleich, denn sie alle haben die gleiche Essenz wie du. Schneide alle Abhängigkeit ab, sei hilfreich, ohne dich um Verdienste zu kümmern. Nimm deine Funktion auf dieser Reise an ... Verstehe Geburt und Tod, lasse Ursachen und Bedingungen los und erkenne wirklich, dass dein Geist von Anfang an nirgends festgebunden ist.

Dr. Ursula Meyer

Literatur:

Seifarth, Renate (Hrsg.), *Meditationstexte des Pali-Buddhismus II*, Buddhistischer Studienverlag, Berlin 2007.

Leighton, Taigen Dan (Hrsg.), *Das Kultivieren des Leeren Feldes. Praxisanleitungen zur Schweigenden Erleuchtung von Zen-Meister Hongzhi Zhengjue* (Wanshi Shogaku, 1091-1157), Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/Leimen 2009.

[19] *Samyutta Nikāya* 47.19

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Di. 18:00 – 19:30 Uhr: Arbeitskreis Lotussutra

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda)

Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation

So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwas jeden 3. Fr. im Monat 19:30 – 21:00 Uhr Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17.00 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.
Etwa jeden 3. Freitag (19.30 – 21.30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit. (doppelt!)
Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Milindapanha: Die Fragen des Königs Milinda*,
Dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr am 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 20.12.2011
und 3.1., 17.1., 31.1., 14.2., 28.2.,13.3., 27.3., 10.4. und 24.4.2012; anschließend auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.
(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)
Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,
Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de
Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,
Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz
(auch für Anfänger)
Bitte eigenes Textmaterial mitbringen.